

Wanderwoche
29.08. bis 05.09.2021



Macht wandern gesund und glücklich?

Ja, dies ist auch wissenschaftlich erwiesen; regelmäßige und moderate Bewegung stärkt das Herz – Kreislauf – System.

Studien haben gezeigt, dass es ausreicht, sich in der Natur aufzuhalten um akuten Stress abzubauen, länger andauernde körperliche Bewegung im „Grünen“ senkt den Blutdruck, reduziert das Stresshormon Kortisol und führt zur Zunahme der Stressresistenz. Außerdem stärkt wandern das Immunsystem, stabilisiert den Bewegungsapparat und führt zu Vergrößerung des Atemzugvolumens und der Lungenkapazität.

Lang andauerndes Gehen verstärkt infolge eines veränderten Stoffwechsels die Produktion körpereigener Hormone und Glücksbotsstoffe wie Serotonin und Dopamin. Damit verbinden sich Gefühle des Wohlbefindens und Glücks, sowie die Reduzierung von negativen Stimmungen. Der Abstand vom Alltag, die intensiven Natureindrücke lassen den Geist zur Ruhe kommen und öffnen ihn für neue Ideen.



Das Programm

MONTAG 30.08.2021

Genussvolle, abwechslungsreiche Wanderung am Haflinger Hochplateau. Von Alm zu Alm unterwegs im Heimatgebiet des Haflingerpferdes Gehzeit 3 ½ Stunden, 11 km, 580 Höhenmeter

DIENSTAG 31.08.2021

„Vier Seen Runde im Ultental“ landschaftlich großartig und abwechslungsreich ist die Vier-Seen-Runde zu den Quellen der Ultner Wasserkraft mit dem Ausgangspunkt in Weissbrunn Gehzeit 5 Stunden, 670 Höhenmeter, 12,9 km

MITTWOCH 01.09.2021

Ruhetag, Zeit zum Wellnessen

Gerne können Sie das Wanderpaket mit der Teilnahme an allen Wanderungen und einer Massage zum Preis von 195 Euro dazu buchen. Geben Sie uns dazu an der Rezeption Bescheid.

Wahlweise können Sie sich auch zu den einzelnen Wanderungen am Vortag bis 15 Uhr an der Rezeption anmelden.
Mindestteilnehmerzahl 6 Personen

DONNERSTAG 02.09.2021

Anspruchsvolle Wanderung von Klammeben zur Hirzerhütte über den E5 bis Meran 2000; die Dolomiten im Blick. 7 Stunden Gehzeit, 914 Höhenmeter, 13,5 km

FREITAG 03.09.2021

Gletscherwanderung, die hochalpine Gletscherwelt hautnah erleben im Schnalstal Gehzeit 4 Stunden 560 hm

SAMSTAG 04.09.2021

Sonnenaufgangstour auf den Spieler mit leckerem Gipfelfrühstück. Gehzeit 5 Std, 430 Hm, 12,5 km

Fit & voller Kraft



SPORTMASSAGE 50 MIN.

Tiefenwirksame Massagegriffe für verspannte und müde Muskeln. Nach dem Training oder nach Überlastung helfen diese intensive Massage und sanfte Dehnungen Ihre Muskeln zu lockern und Sie fühlen sich wieder leistungsfähig, fit und revitalisiert.